

İÇİNDEKİLER

BİLİNÇ DIŞI	2
PSİKOTERAPİ VE ZİHİN HARİTASI	5
ÇALIŞMA 2 (DUYGU SESLENDİRME VE DÖNÜŞTÜRME)	6
ÇOCUK BEYNİNİN GELİŞİM MEKANİZMASI	7
ÇALIŞMA 3 (NESNELERLE ÇALIŞMA)	8
ÇALIŞMA 4 (ÇOCUKLUĞUNU EĞİTME)	10
BAKTIĞIN BEN, GÖRDÜĞÜN SENSİN	11
SÖZLÜ ÇALIŞMA VE ÖRNEK CÜMLE KALİPLERİ	13
BİLİNÇ DIŞININ İLİŞKİ SEÇİMLERİ	14
HİSLERİN KAYNAĞI VE ZANNETTİRİCİ AMİGDALA	15
BEYİN NELERDEN HOŞLANIR	17
EVLİLİĞİN KISA SÜREDE BİTME SEBEPLERİ	18
SİSTEMİN ÖZETİ VE UNUTULMAMASI GEREKENLER	19

BİLİNÇ DIŞI

BEYİN VE YAŞAMIN ORTAK SENFONİSİ

- Beynimiz üst üste binmiş binlerce yazılımsal koddan oluşuyor. Ancak iki tane temel kod var ki onlar hayatımızı yönlendiren mekanizmaların en kıdemlileri.

1. KİŞİYİ HAYATTA TUTMAK

2. DUYGU VE TRAVMALARDAN KURTULMAK

İnsanın potansiyeline ulaşabilmesi ve mutlak manada sağlıklı bir bütünlüğe sahip olabilmesi için beyinde ki travma ve olumsuz duygu çöplüğünden arınması şarttır. Bu sebeple yaratılıştan gelen çözüm mekanizması daima devrededir. Bizim bilinçli olarak çözümleyemediğimiz, dönüştüremediğimiz her duyguyu, beynimiz arka planda tekrar tekrar çözmeye çalışır ancak başaramaz. Sadece çok küçük meseleleri kendi başına halledebilir. Beyin geldiğiniz yaşa kadar , çözülmemiş bütün ağır duygu ve travmalarla uğraştığı için bu durum kişide halsizlik, neşe eksikliği, depresif haller ve karamsar bakış açılarına yol açar. Daha da ileri aşaması fiziksel hastalıklardır. Önce şu konu bilinmelidir ; Bilinç dışı düzeyde bir biriniz ile iletişim halindesiniz. Bilinç dışı, siz daha bir kişiyi görür görmez onun kim olduğunu nasıl biri olduğunu bütün çıplaklığı ile bilir. Bu yazılarımda Teknik ve bilimsel bilgiler üzerine yoğunlaşmayı düşünmediğimden sadece yüzeysel anlatım yapmayı tercih ettim ancak kuantum alanlar kuramını araştırırsanız tüm evrenin ve maddenin aslında bilgi formundan oluştuğunu ve dolanık elektronlar ile hız ve mekan farketmeksizin iletişim kurulabildiğini sizde idrak etmiş olacaksınız. 100 maymun deneyi ve Morfogenetik alan kuram ve deneylerini araştırırsanız bu konularda bazı parçalar zihninizde oturmaya başlar. Bu yazıyı hazırlamamda ki temel amaç ; nasıl çalışma yapacağınızı anlatmak ve elinizde buna dair hem pratik hemde işlevsel bir kaynak olmasını istemem. Noktalama işaretlerinde yanlışlar olabilir, o konuda pek iyi değildir rahatsız olan varsa travmalarını çalışsın o kadar mükemmelliyetçilik yorar insanı :)) şaka bir yana konumuza dönelim.

Beyin çözümleme konusunda 3 seçenek sunuyor :

1. kişi kendisi geçmişi ile çalışır ve duygularını çözümlemeyi öğrenir.
2. Biz farkında olmasakta duyguların çözülmesinin yolu onlarla yüzleşmektir. Bu sebeple bilinç dışı en dipte aldığınız aktarımlar ne ise o duyguları ve olay örgülerini yaşatacak deneyim ve kişileri size çekmeye, sizide onlara yöneltmeye başlar.

- Yani dış dünyanızı bir **TERAPİ MERKEZİ** gibi bilinç dışı kurguluyor ancak kişi bunun farkına varamıyor. Bazen deriz ya neden bunlar hep benim başıma geliyor ya da neden aynı şeyi tekrar tekrar yaşıyorum ? Çünkü o duyguyu veya simetrik yansımayı çözümle diye Olayı tasarlayan senin beynin zaten. **Simetrik yansıma ; anne babanız ya da üst nesillerinizin yaşadığı ancak çözümleyemediği bir dizi olaylar silsilesi ve bunların size doğrudan aktarılıp yaşamınıza dönüşmesidir.**

Örneğin ; 25 yaşına geldiğinizde kurduğunuz işi batırabilirsiniz. Çünkü bu deneyim dedenizde de aynı şekilde vardır ve doğrudan size aktarılmıştır. ya da statüsü yüksek insanların yanında çekingen ve aşşağılanmış hissedebilirsiniz. Bu durum annenizde veya babanızda varsa doğrudan bir olay olarak kopyalanabiliyor, bunlara simetrik yansıma diyoruz. Gustav jung derki; “**Bilinç dışının farkında olmayan kişi yaşadığını kader zanneder.**”

Bir başka konuşmasında ise şöyle der ; “**Bilincimize çıkaramadığımız şey, hayatta karşımıza kader olarak çıkar.**”

- Aşk dahil bütün tasarımı, olayları, duyguları ve bu bakış açımızı da yine bilinç dışı yönetir. Bilinç dışı tek bir alan ve yapı değildir ancak bahsettiğim tasarımı yapan parçaya ben **PATRON** adını verdim. Bunun sebebi ; ne yaparsanız yapın, ne kadar kaçarsanız kaçın patron daima sizi var olan duygular ile yüzleştirmenin bir yolunu bulacaktır. ipler onun elinde olduğu için böyle hitap ediyorum .
- Dipte hayal kırıklığı,değersizlik ve aldatılma duygunuzun olduğunu varsayalım ve bunun üzerinden bir örnek verelim. Aslında dipte çok fazla aktarım vardır ancak beyin hepsini tek bir deneyimde ortaya çıkarmaz, bu ağır ve kaldırılamaz bir süreç olurdu.

Bir ortama girersiniz ve birine aniden tutulursunuz. aslında patron o kişinin size var olan en dip duygularınızı yaşatacağını bildiği için o anda ; Vazopressin, endorfin, serotonin ve dopamin hormonlarını salgılatır ve sizi o kişiye aşık eder. ileride duygular ve travmalar ile sadece siz değil karşı tarafta yüzleşecektir. Şunu unutmayın ;” **Yaralı yaralıyı,Sağlıklı sağlıklıyı bulur.**” iki tarafın bilinç dışı daha en başında birbirlerinin geçmiş yansımaları olduklarını bilir ve aslında çift taraflı bir sürece girilir. Bilgi kısmı ile fazla boğmak istemiyorum ancak kendimi yazarken buluyorum çünkü bunlar en temel mekanizmalar olduğu için bilinmeli . yani kısaca aldatılacak olan zaten bilinç dışı düzeyde aldatılmayı istediği için onu aldatacak olan kişiyi aldı hayatına. Çünkü beyin biliyor ki ; ya kişi kendi çalışmalı ya da bu duygu ile yüzleşmeli ki travma çözülsün. Ancak onda bu aktarım var diye karşı taraf onu aldatmadı, bu onu masum yapmaz. karşı tarafta da aldatma duygusu var olduğu için o kişinin hayatına çekildi ve aldattı. Aslında karşılıklı bir süreç. Bu tüm duygular için geçerli, en hassas konu aldatılma olduğu için direkt örneği buradan verdim. Bir Kızıl derili Ata sözünde denir ki; **DERS SEN ÖĞRENENE KADAR DEVAM EDER.** Bu mantalite geçerlidir, tabi bazı kurallar ile. Kişiye bir konu ağır geldiyse ve bir türlü anlaması gerekeni anlayamıyor ve çözemiyorsa , patron (Bilinç dışı) onu askıya alır ve diğer duygulardan devam eder, tıpkı bir sınavda zorlandığımız soruyu geçip kolaylarından devam etmek gibi. Eğer kişi doğru yüzleşmeleri yapamazsa veya kendisi ile çalışmazsa, Bu kısır döngü üçüncü aşamaya kadar devam eder.

3. Patron bakar ki biz ne kendimize temas ediyoruz ne de karşımıza çıkan olaylardan dersler alıyoruz, işte o zaman hiçbir şey yapmasak dahi, dipteki bazı ağır duyguların dönüşebileceği sistemi devreyi sokar. Hiçbir şey yapmadan, hiçbir şey bilmeden dönüşmenin yolu “**ACI ÇEKMEK**”.

- Bu sefer kişiyi ; Aşktan,aileden,işten,dosttan zora sokar. Hayatının her alanı kötü gider ve dibe doğru yolculuk başlar.. hayattan zevk alamadığınız,yediğiniz yemeğin anlamının olmadığı,dinlediğiniz müziğin bile artık sizin için bir şey ifade etmediği o yer. Mevlana’nın tabiri ile “**DAYANAMAYACAĞIN NOKTA**”. Siz dipte bu acıları bu tükenmişlik halini yaşarken, aslında geçmişin duygularını deşarj ettiğinizin farkında bile olmazsınız. Çünkü orası artık , kiminin ölmek istediği , kiminin artık benden hayır gelmez dediği, kimininse nasıl kurtulacağım bu durumdan dediği çaresizliğin hat safhada olduğu bir yerdir. Daha önce yeme içmeyle,cinsellikle,film/dizi izlemeyle,çıkıp top oynamayla veya yaptığınız işe tutunmak ile bu duygulardan kaçabilirdiniz ancak patron artık bunları yapamayacağınız bir durumun içine soktu sizi. Patron her kişinin dayanabileceği noktayı bilir,sınırları bilir ve sizi o sınırlarda bir süre dolaştırır. artık dayanamayacağınız noktaya geldiğinizde ise sizi oradan çıkarmak için bir takım yollara başvurur. İşte buradaki kilit noktayı, Mevlana Hazretleri bizlere Zahmetsizce veriyor ; “ **HERŞEY ÜSTÜNE GELİP, SENİ DAYANAMAYACAĞIN BİR NOKTAYA GETİRDİĞİNDE, SAKIN VAZGEÇME! ÇÜNKÜ ORASI KADERİNİN DEĞİŞECEĞİ YERDİR**”.

- Bilinç dışı yani patron, kişinin o durumdan nasıl çıkacağını en iyi bilen kişidir. Kimine bir yerden iş teklifi gelir, kimini bir aşk ile, kimini izlediği bir film ile ve kimini de izlediği bir motivasyon konuşması ile.. bir şekilde kişi yukarıya doğru bir gider ve çıktığında artık eskisinden daha güçlü daha tecrübeli ve özgür hisseder. Patron bir süre ne yapıp ettiğini izlemeye başlar ve karışmaz.

Aynı şeyleri tekrar yaparsan, yine kendine temas etmemeye devam edersen ve herşey çok güzel modunda ilerlersen tekrardan 2. Aşamaya geçiş süreci başlar. Yani yine kişinin, dipteki duygularını ortaya çıkaracak kişiler hayatına çekilir veya hayatındaki kişiler bu duygularla temas ettirecek davranışlarda bulunurlar. Kişi kendisi ile çalışsa dahi elbette çevresinde ki ve hayatına yeni girecek olanlar aynı şekilde aynalık yapacak, çünkü bazı dönüşümler için bu şarttır, ancak eskisi kadar ağır şekilde gerçekleşmeyecek ve bağlantıları kurabileceksiniz. İyileştüğınızı ve geliştiğinizi anlayıp hissedeceksiniz. Önceden kurulamayan pek çok örüntüleri kurabilmeye başlayacaksınız. Yeterince çalıştıktan sonra hayatınız bütünüyle değişecek. Artık sizi aşağıya çeken insanlar değil,gelişim yolunda sizi yukarıya taşıyacak kişiler girecek hayatınıza. Sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyler,kırmızı çizgileriniz ve ben bunu asla yapamam dediğiniz şeyler değişecek. Bakış açınız,motivasyon enerjiniz, zihin ve beden dinçliğiniz artacak. Çünkü bu gün biz biliyoruz ki ; Beyin, enerjisinin %80’ini yakın ilişkilerinde ortaya çıkan travma ve sorunlara harcıyor. Zamanla kişinin, ne kendini geliştirmek için, ne yataktan kalkıp işe gitmek için, ne de bir hobiye vakit ayırmak için gerekli enerjisi kalmıyor.

PSİKOTERAPİ VE GEÇMİŞTEN AYRIŞMA

- Önce hayatınızda son zamanlarda en çok yaşadığınız duyguları bir yere not alın.

bu sizin çalışma haritanızı oluşturacak. sadece duyguları değil aynı zamanda zihninizdeki refleks tepki, inanç ve cümle kalıplarının farkına varın. bunun için hayatınızı ve akışta yaşadığınız olaylar içerisinde, kendinizi incelemeli ve farkındalık ile ilerlemelisiniz.

örneğin: "iyi giden veya yeni başlayacağım bir şeyi başkasına anlatırsam nazar değer ve işlerim kötü gider". bunu not alın.

başka bir örnek: çok çalışmazsam başarılı olamam veya çok para insanı bozar.

bu gibi iç dünyanızda olan inanç ve düşünce kalıplarını bir yere yazın ve zihin haritanızı çıkarın. bu, tüm yolculuğunuzda size kılavuzluk yapacak önemli bir belge olacaktır.

ÇALIŞMA 1- (Anı Çalışması):

- Günlük yaşamınızda en çok zorlandığınız duygulardan birini seçin ve bu duyguyu geçmişte nerede ve kiminle yaşadım sorusunu kendinize sorun. bazen bir anı direkt aklınıza gelirken bazen ise bu durum biraz zorlayıcı olabilir. yeri geldiğinde 5-10 dakika sadece anı bulmanız gerekebilir. daha sonra bulduğunuz anının içine girin ve o anıyı sanki şimdi yaşıyormuş gibi tekrardan canlandırın. etrafa bakın ne var, hava aydınlıkmı karanlıkmı. kimler var orada. üstünüzde ne var. sonra orada yaşadığınız o duyguyu hissedebildiğiniz kadar hissedin.
- size hangi duygunun aktarıldığının farkına varın ve tekrar tekrar başa sarıp o anı yaşayın. o duygunun içinde yeterince kaldıktan sonra şu cümleleri tekrarlayın : örn: annem şu anda bana değersizlik duygusunu aktarıyor ve ben kendimi çok değersiz hissediyorum. ama ben artık büyüdüm artık bu duygulara ihtiyacım yok. annenizin gözünün içine bakın ve : "senden aldığım değersizlik duygusunu sana geri gönderiyorum, artık senin bu duygularını taşımayı bırakıyorum, ben artık kendimi seçiyorum, kendi hayatımı seçiyorum, sen başka birisin ben başka biriyim" cümlesini kurun ve şuanlık bu kadar çalışma yeter çalışmayı bitiriyorum deyip çalışmanızı bitirin. oradaki kişi anneniz veya herhangi biri olabilir, duygularda birden fazla olabilir. **ÇALIŞMA İÇERİSİNDE NE KADAR YOĞUN KÖTÜ DUYGU HİSSEDİLİRSE ÇALIŞMA O KADAR ETKİLİ VE VERİMLİ OLMUŞ DEMEKTİR.** bu çalışma ne kadar yapılırsa duygulardan ve geçmişten ayrışma, aynı zamanda beynin duygu işleme yeteneği o kadar gelişir. en azından haftada 3-4 gün önerimdir.

ÇALIŞMA 2- (Duyguları Seslendirme ve dönüştürme):

- Gözlerinizi kapatın. Çalışmak istediğiniz duygu veya davranış modelini sesli olarak tekrarlayın. örneğin : gerildiğimde ve utandığımda gülerek bu duygularımdan kaçıyorum. çünkü bu duygular bana ağır geliyor. her bir cümleyi söylediğinizde 4-5 saniye bekleyin ve beyninize cümleyi işlememesi için zaman tanıyın. cümlelerinizi olabildiğince sade ve anlaşılır kurun. **BEYİN KISA VE SADE CÜMLELERDEN ETKİLENİYOR.** daha sonra şu cümleyi kurun : Artık gülmelerimi azaltmayı seçiyorum. evet duygularımı yaşamak bana ağır geliyor ancak bu beni geliştireceği için sınırlarımı zorlamayı ve duygularımı yaşamayı seçiyorum. bu çalışma metodunu bütün duygu ve davranış modellerine uyarlayıp çalışabilirsiniz. düzenli yapıldığı zaman etkisi çok büyüktür. Şunu unutmayın; **BEYİN SAHTELIKTE HOSLANMIYOR VE DOĞRU OLMAYAN HİÇBİR ŞEYİ KABUL ETMİYOR.** yani mutsuzken milyon kere mutluyum deseniz de sizi takmıyor hatta gerçekte hissettiği ile ifade ettiğiniz başka olduğu için giderek zihin/beden hattı ayrışmaya ve parçalanmaya başlıyor. bu çalışmayı şöyle devam ettirebilirsiniz

- 2. KISIM :

Önce konuyu belirleyin. ben örnek olarak anlatacağım.

Babam geçmişinde çok fazla aşağılanan ve değersiz hissettirilen biriydi.

aynı zamanda onu hiç dinlememişler ve anlamamışlar. taşıyamadığı için zamanla bu duygularını bana attı ve zamanla babama dönüştüm. artık tıpkı babam gibi kendimi hep küçük ve aşağılanmış hissediyorum. babam gibi anlaşılmaz hissediyorum ve bana bu deneyimi yaşatacak insanları hayatıma çekiyorum.

ama artık büyüdüm, artık babamın bu duygularını taşımaya ihtiyacım yok. artık babamdan aldığım aşağılanma, değersizlik ve anlaşılmama duygularını serbest bırakıyorum onlara ihtiyacım yok. "babam başka biri ben başka biriyim x3" . ben artık kendimi seçiyorum, artık önce kendi duygu ve düşüncelerimi seçiyorum, artık önce kendime değer vermeyi seçiyorum. artık önce kendi hayallerimi önemsiyorum. artık önce benim isteklerim önemli. artık önce benim mutluluğum önemli. artık önce ben. tüm bu cümleleri sırayla ve yavaşça söyleyin. hızlı hızlı ve peş peşe değil. daha sonra çalışmayı bitirin.

- Bu çalışmada en önemli noktalar şunlar :

1-Rahatsız edilmeyin ve zihninizi rahatlatın.

2- cümleler kısa ve sade olmalı.

3- çalıştığınız konuyu seslendirirken o duyguyu hayatınızda nasıl yaşadığınızı düşünün ve odaklanın.

4-önce gerçek duygular seslendirilip sonrasında yeni cümleler kurulmalı.

5-bir cümle kurduğunuzda 3-5 saniye bekleyin. Beyin o cümleyi filtrelerden geçirmeli.

ÇOCUK BEYNİNİN GELİŞİM MEKANİZMASI

- Beynimiz bulunduğu ortamdaki nesneler ile bilinç dışı düzeyde bağlar kuruyor. Bu bağları kurma yeteneği daha ilk yaşlarda ortaya çıkıyor. Çocuklar etrafındaki nesneleri oyuna dönüştürüp aslında var olan duygularını ve aktarım olarak aldığı travmalarını o nesneler aracılığı ile atarlar ve rahatlarlar. Bir çocuk anne ve babanın veya bakım verenin iç dünyasını kopyalayarak büyür. Bakım verenlerin iç dünyası ne kadar karışık ve travmatikse, ne kadar kendi çocukluk ve hayattan aldıkları ağır duyguları, travmalarını çözmemişlerse çocuğa yaptıkları aktarım o denli büyük olur. Bahsettiğim bu aktarım sağ beyinden sağ beyine gerçekleşir.
- Çocuklar 7-8 yaşına kadar sol beyinlerini (Mantık) kullanmazlar. Sol beyin aktifliği ego (benlik) mekanizmasının oluşmaya başladığı zamanlarda yavaş yavaş artıyor. Sağ beyinimiz duygu etkinliğinin yoğun olduğu beyindir ve sezgiseldir. Çocuklar sözlü olarak hayatı öğrenmezler ve ne söylediğinizle pek ilgilenmezler. Bu, ancak baskılama ve ileri yaşlarda kendini gösterecek psikolojik sorunların altyapısını oluşturur. Çocuklar Bağ kurdukları kişilerin sağ beyinlerinde var olan duyguları kendilerine doğrudan transfer ederler. Bu fenomen ayna nöronlar ile kanıtlanmıştır. (Ayna nöronlar ve kopyalama sadece çocuklara özgü değildir.)
- Freud zamanında Modern psikolojinin temellerini atmış olsa da günümüzde Freud'un dahi inanmakta zorluk çekeceği pek çok bilgiyi bilimsel olarak ispatlamış durumdayız. Konumuza geri dönecek olursak, bir çocuk ne kadar hiperaktif ve yaramazsa beyni o kadar ağır duygular ve travma aktarımları almış demektir. Çocuk aldığı bu aktarımlar ile baş etme yöntemi olarak çok fazla sıra dışı hareketler ve tuhaf oyunlar oynamaya başlar. Yapma dediğiniz her şeyi yapmaya başlar. Aslında bu iyi bir şeydir çünkü o çocuğun beyni duygular ile nasıl baş edeceğini öğrenmiş ve onları beyinde tutup kendini hasta etmektense dışarı vurabiliyordur. Eğer bunu yapmazsa ileride hayır demeyi bilmeyecek, kendini özgüvensiz hissedecek, Risk alamayacak, depresyona meyilli olacak ve en kötüsü, yirmili yaşlardan sonra kronik hastalıklar kendini göstermeye başlayacaktır. Sadece çocuklar duygu alışverişinde bulunmazlar, farketmesekte Günlük hayatımızda her birimiz sürekli duygu aktarımlarında bulunuruz. Özellikle anne babalar çocukları kaç yaşına gelirse gelsin onlara var olan ağır duygularını aktarmak için anlamsız konulardan dahi bahaneler üreterek duygu atmanın bir yolunu bulurlar. Bu durumda onları suçlamak en basitidir ancak eğer beyin duygusunu atamazsa giderek hastalanmaya ve ölmeye başlar. Bu mekanizma bilinçli değil bilinç dışının oluşturduğu bir örüntüdür. 2 yol var; ya kişi kendi ile çalışır, duygu ve travmalarını çözer, ya da var olan travmaların sonuçları doğrultusunda kendi hayatı zannettiği başkalarının hayatlarını yaşar. Sadece bununla kalmaz bir süre sonra tartışma yolları ile duygu aktarmak işe yaramamaya başlar çünkü duyguların şiddeti ve düzeyi gittikçe artar ve bu duygular çıkacak bir yer bulamadığından bedene nüfuz etmeye başlar bu da çözümü olmayan kronik hastalıkları oluşturur.

- Şimdi Hz. Muhammed (S.A.V)'in "çocuğun yaramazlığı büyüdüğünde ki aklına delildir" cümlesini bilim ile daha iyi anlayabiliyoruz. Eğer çocuk, duygularını yaramazlık ve nesneler üzerinde kurduğu bağlantılar ile atabilirse beyni travma ve ağır duygular altında ezilmeyip zihinsel gelişim üzerine odaklanabiliyor Ve küçükken yoksunluğu çekilmeyen bir şey ileride beyin tarafından aranmıyor. O çocukların hep böyle olacağını düşünmek anlık bir yanılgıdan ibarettir.Çocuğun 3 yaşındaki düz duvara tırmanması 25 yaşında riskler alıp bir iş kurma becerisine dönüşüyor. İşte sistemin işleyiş mekanizmalarından sadece bir tanesi.

ÇALIŞMA 3- (Nesnelerle Çalışma):

- Sürekli odanızda,etrafınızda olan nesneleri alıp karşınıza koyun. Kulaklık olabilir parfüm şişesi olabilir bir suluk olabilir ne olduğunun önemi yok. Genel olarak haşır neşir olduğunuz ve etrafınızda olan nesneler olsun yeter. Bu çalışmayı 5 nesne (kişi) ile de yapabilirsiniz 2 kişiyle de.
- Hayatınızı olumsuz yönde en çok etkileyen kişilerin öncelik sıralamasını yapın. Anneniz babanız ve sevgiliniz olsun bu kişiler, onlar üzerinden gidelim.
- Kendinize sorun buradan babam hangi nesne olurdu ? mantığınızı çok kullanmayın sadece sorun ve içinize sinen aklınıza ilk geleni seçin. O artık babanız. Hangisi annem olur ? Hangisi sevgilim olur ?
- Seçtiğiniz nesneyi o kişi olarak zihninizde canlandırın ve nesneye kişinin ismi veya sıfatıyla seslenin. Beyin bunun bir nesne mi yoksa o kişi mi olduğunun ayrımını yapamıyor, aynı zamanda hayal ile gerçeğin ayrımını da yapamıyor. Bir şeye odaklandığınızda onu şuan yaşanan gerçek bir olay zannediyor. Bu ilkel mekanizma hem bir ceza hem de yapacağımız çalışmalar için büyük bir lütuftur.
- **ÇALIŞMA SIRALAMASI** = 1- Olumsuz 2- Anlama ve kabul etme 3- Duyguları geri gönderme

- **Baba üzerinden Örnek bir çalışma yapalım:**

1- OLUMSUZ

Baba, şuan seninle konuşuyorum. Küçükken bana hiç değer vermedin, benim ne düşündüğümü umursamadın, hep kendi fikirlerini ve bildiklerini bana dayattın bu yüzden sana çok öfkeliyim ve seni affedemiyorum. Bir gün olsun ne düşündüğümü ne hissettiğimi sormadın, bir kere önemseyip benimle okula bile gelmedin, sen aslında beni hiç sevmedin. Hiçbir zaman arkamda olduğumu hissetmedim. Ben her zaman yalnızdım ve bu duygular bana çok ağır geliyor. Sen bana doğru düzgün bir babalık yapmadığın için beni sevmediğin ve değer vermediğin için bu eksik duygularımı hep dışarıdan karşılamaya çalıştım ama başaramadım. Çünkü anladım ki çuvalın altı delikse içine ne koyarsan koy dolmuyor. Bütün bunlar senin suçun bu yüzden senden nefret ediyorum.

2- ANLAMA VE KABUL ETME

Baba evet bütün bunları sen yaptın bazen de yapmayarak bana zarar verdin doğru Ama aslında biliyorum ki sende geçmişinden aldığın travmaları ve duyguları taşıyamadığın için İstmeden bana aktardın. Aslında sen bana değer verdin, beni sevdin hatta kendince yanımda da oldun hep, ancak sana bunları yapan biri hiç olmadığı için sende nasıl yapacağını bilemedin ve yaptığın her şeyi doğru zannettin. Sende böyle olmasını istemezdin, Bu yüzden seni anlıyorum ve olduğun gibi kabul ediyorum. Bana kötü duygular yaşatmış olsan bile artık bunların sebeplerini biliyorum ve seni affediyorum. Sen de insansın ve seninde hata yapmaya hakkın var. Bu yüzden artık seni olduğun gibi kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum.

3- DUYGULARI GERİ GÖNDERME

Baba, seninle konuşuyorum ve sana sesleniyorum. Geçmişinde ağır duygular ve travmalar yaşadın. zamanla bu duyguları bana aktardın. Bende zamanla sana dönüştüm. Senden aldığım değersizlik duygusunu sana geri gönderiyorum bu duygu sana ait, artık bu duyguları taşımaya ihtiyacım yok. Senden almış olduğum aşağılanma duygusunu sana geri gönderiyorum bu duygular sana ait, artık senin aşağılanma duygunu taşımayı bırakıyorum. Senden almış olduğum yalnızlık ve boşluk duygusunu sana geri gönderiyorum bu duygular sana ait, artık senin yalnızlık ve boşluk duygunu taşımayı bırakıyorum bu duyguları taşımaya ihtiyacım yok. Sen başka birisin ben başka biriyim sen başka birisin ben başka biriyim. Sen başka birisin ben başka biriyim. Ben artık önce kendimi seçiyorum, artık önce kendi duygu ve düşüncelerimi önemsiyorum, artık önce kendimi sevmeyi ve kendime değer vermeyi seçiyorum. Ben artık (isminiz) olmayı seçiyorum. Kendimi her halimle olduğum gibi seviyorum ve kabul ediyorum. Artık önce kendimi seçiyorum. Artık Önce ben.

ÇALIŞMA 4

(ÇOCUKLUĞUNU EĞİTME)

Bu çalışma nesnelerle çalışma mantığına dayanıyor. tek farkı bu sefer nesne bizim çocukluk halimizi temsil edecek. Bir nesne seçin ve bu nesne ortalama 7-10 yaş aralıklarına gelen size temsil etsin.

Gözünüzde kendinizi iyice canlandırın karşınıza alıp konuşacaksınız. Sanki zamanda yolculuk yapmışsınız ve kendinize öğüt veriyormuşsunuz gibi konuşun. Bu çalışmada belirli konularda seçilebilir karışık bir şekilde de çalışılabilir. Örnek bir Konu seçelim. mesela kendinizi değersiz ve dışlanmış hissediyorsunuz. önce bir düşünün geçmişte bu duyguyu size kim aktarmış olabilir ? kim davranışları ile size sürekli değersiz ve dışlanmış hissettirdi ? bağlantı kurmak gelişim ve ayrışma için elzem bir konudur.

İsminizin Mehmet olduğunu varsayıyorum.

- Mehmet şuan seninle konuşuyorum. Sen ne zaman birşeyler yapmak istesen annen hep yapmak istediğin şeyler ile dalga geçti, saçma buldu ve seni takmadı, sana değersizlik duygusunu yükledi.
 - Baban seni sürekli küçümsedi ve senin fikirlerine değer vermedi, sen çocuksun ne anlarsın dedi, bu çocuktan bir şey olmaz dedi hatta ve hatta seni akrabalarının yanında dahi rencide edip susturmuşluğu var. aslında babanda sana değersizlik ve dışlanma duygularını bu şekilde aktardı. evet biliyorum o zaman bu duyguları yaşamak çok zordu. Kendini anlaşılmasız hissettin, yalnız hissettin, değersiz hissettin, dışlanmış hissettin ve Zamanla annene ve babana dönüştün. o zamanlar bu duyguları yaşamaman normaldi.
 - Ama artık büyüdün. Artık bu duyguları taşımaya ihtiyacın yok. Bu duygular annene ve babana ait. Artık annenin ve babanın duygularını onlara geri gönder, sen artık büyüdün. Artık annen olmayı bırak. Annen başka biri sen başka birisin. Artık baban olmayı bırak, baban olmaya ihtiyacın yok. Baban başka biri sen başka birisin.
 - Artık önce Mehmeti seç, artık önce kendi duygu ve düşüncelerini önemse. Artık önce kendi iyiliğini seç, artık önce kendi mutluluğunu seç. Artık önce senin hayallerin ve geleceğin önemli. Artık önce senin ne hissettiğin önemli. Artık önce kendine değer ver, önce kendini sevmeyi seç. Artık önce sen..
- Bu çalışma düzenli yapıldığında içinizde bulunan o travmalarla dolu çocuk bunlarla nasıl baş edeceğini öğrenecek ve zamanla parçalanmış zihin/beden hattı tekrar hizaya gelecektir.
- Düzenli yapıldığında tahminlerinizden daha etkili sonuçlar ortaya çıkaracak bir çalışmadır.

BAKTIĞIN BEN, GÖRDÜĞÜN SENSİN

- Günlük hayatımızda yaşadığımız olaylar ve davranışlara verdiğimiz yüksek tepkilerin sebebi o duygunun bilinç dışında bizde olmasından kaynaklıdır. Bilinç dışında kıskanç bir insansanız, kıskanç bir insanı gördüğünüzde beyniniz onu anında tanır. Ancak benlik(ego) mekanizmanız var olan kıskançlık duygunuzu size bildirmez ve kabul ettirmez, onu direkt karşı tarafa yansıtır ve aktarır. Bu durum dışı vurumu öfke ve kıskanç olana tahammülsüzlük olarak tezahür eder. Aslında sizin tahammül edemediğiniz kişi karşı taraf değil kendinizsiniz. Beynin ve bilinç dışının işleyişi böyledir.

Mevlana Celaleddin Rumi derki ; **“Baktığın benim . gördüğün sensin.”** Yani kural şu başkasında rahatsız olduğumuz duygu, dipte bize aktarılmış olan duygudur. Ancak bize her aktarılan duygu ve karakter örüntüsü daima yüzeye çıkmayı başaramayabilir. Bir kişiye cimrilik duygusu aktarılmıştır ancak o kişi cömert bir insan olmayı tercih ediyordur.

- Beyin var olan duygusunu herkesin gördüğünü düşünüyor. aslında diğer kişilerin bilinç dışı bunu gerçekten görüyor ve istemsizce tepki ve hisleri buna göre şekilleniyor. Benlik mekanizması bu durumda öyle biri olmadığını kanıtlamak için büyük bir efor sarfediyor ve kişi normalin ötesinde bir cömertlik hassasiyeti oluşturuyor. Bu kişiler para muhabbetinden nefret ederler, hesap ödenecekse ilk onlar atılır ve ısrarcıdırlar. Bütün bunlar kişinin hem kendine hemde etrafındakilere cimri olmadığını kanıtlama çabasıdır. Bu durum bilinç dışı düzeyde gerçekleşmektedir. Kişi cimri biri olduğunu asla kabul etmeyecektir zaten dışarıdan da bu kişiye cimri ithamını yöneltebileceğiniz bir olay bulamazsınız. Yani aslında bizlere aktarılmış olan duyguları iki uçlu yaşama şansımız vardır ; ya duyguyu bastırabiliriz ve onun tersi abartı bir karakterimiz olur ya da duygu yüzeydedir ve o aktarımı direkt yaşıyor oluruz.

Bu yalnızca küçük bir örnek. Bunu tüm hayatınıza,karakteristik özelliklerinize ve olaylara karşı hissettiğiniz duygulara uyarlayıp bilinç dışı aktarımlarınızın haritasını çıkarabilirsiniz.

- Gerçekte dipte var olan duygu ile yaptıklarımız çeliştiği için,zamanla bu durum ruhsal ve fiziksel yorgunluklara hatta bir zaman sonra depresyona dahi sebep olabilir. Zihin ve beden tek hat üzerinde senkronize çalışması gerekirken bu hatta kopukluklar oluşur ve tüm denge bozulmaya başlar. Aslında Psikoterapinin dahi ilk amacı zihin ve beden hattını tekrardan hizaya getirip senkronize çalışmasını sağlamak. Elbette aktarımlardan ve geçmişten ayrıştırılıp kişinin kendi benliği üzerine kurulmuş bir hat..

- Aslında bilinç dışının bu işleyiş sistemini yeni öğrenmiyoruz, sadece üzerinde bilimsel olarak yeni çalışıyoruz. Sigmund Freud bu konuda şöyle der : **“filozoflar bilinç dışını benden çok daha önce açığa çıkarmışlardır. Benim açığa çıkarmış olduğum şey ise, bilinç dışının incelenmesine yardımcı olacak bilimsel bir yöntemdir.”** Yani aslında sandığımız gibi bu bilgiler yeni değil, küçük bir araştırma ile insanlık tarihi kadar eski olduğunu anlayabiliriz. Sümer tabletleri ve 15 bin yıllık naacal tabletlerinde dahi, içinde bulunduğumuz MATRIX sisteminin bir parçasının işleyiş mekanizmasının bu anlattığım sistem olduğunu görebilmekteyiz, ancak konulardan sapmamak ve çalışmaları etkileyecek bir sıkıcılığı oluşturmamak adına bilgi kısmını sınırlı tutmak istiyorum. Asıl odaklandığım nokta Çalışmaların nasıl yapılacağı ve çalışma prensiplerinin hangi mantık ve sistem ile yapılacağını aktarmak. Bu çalışmaları ; **SİGMUND FREUD- CARL GUSTAV JUNG- ALFRED BİNET- TİMUR HARZADIN-NURİ ŞAP VE AŞKIM KAPIŞMAKTAN DERLEDİM.**
- Dönüşüm ve gelişimin başlangıcı; sorunu tespit edip onu kabul etmektir. Bir duygu kabul edilmeden onun zıttı inşa edilemez, edilse dahi kısa zamanda yıkılmaya mahkumdur. Ve her şeyden önemlisi bu duyguların sizin gerçek kimlikleriniz olmadıklarını bunların sizi yetiştirenler tarafından istem dışı şekilde sizlere aktarıldığını ve onlara da bir üst nesilden aktarıldığını unutmayın. Bu bağlamda bakıldığında aslında suçlu ya da suçsuz, haklı ya da haksız yoktur. **BEYNİMİZİN SUÇLADIĞI VE ÖFKELENDİĞİ KİŞİYE DÖNÜŞMEK GIBI BİR YAPISI VARDIR** ve bu er yada geç olur. Bu sebeple suçlamaktan ziyade anlayıp kabul edip dönüştürmek bizi ileriye taşıyacak olan yoldur. Duygular sandığınızdan daha önemliler. Beyin eğer duygularını çalışmaz veya aktarım yapmazsa bir süre sonra psikolojik ardından fiziksel sorunlar yaşamaya başlar. Hiç aktarım olmazsa ölüm gerçekleşir. Bu güne kadar rüyaların dahi neden görüldüğü hakkında bir kanıtımız yoktu. Sözde beyin uykuda dinlenmeye geçiyor ancak uykudayken beynimizi incelediğimizde uyanık halimizden daha aktif olduğu görülüyor. Yani uykunun sıradan bir dinlenme zamanı değil de farklı tür bir onarım şekli olduğunu anlıyoruz. Rüya görmeyen insan yoktur hatırlamayan insan vardır. Gecede ortalama dört rüya görürüz. yapılan son araştırmalar aslında Rüyaların; beynin duyguları ve travmaları kendi kendine terapi etme yolu olduğunu ortaya koydu. 1963 yılında Randy Gardner Klinik gözlem altında 11 gün uykusuz kalmayı başarmıştı ve rekor hala onda. 2. Günden sonra Gardner'ın dili sürçmeye başladı, baş dönmesi ve odaklanmada ufak tefek zorluklar yaşadığı aktarıldı. Esas zorluğun ise ikinci günün ardından gelen halüsinasyonlarla başladığı bildirildi. 3.günde düşünceleri yavaşlamış, odağını kaybetmiş ve basit tekerlemelere dahi dili dönmez hale gelmişti. Sekizinci gün, Randy Gardner yemek bile yiyemeyecek hale gelmişti. Dokuzuncu gün ufak tefek hafıza kaybı emareleri gösterdi, onuncu gün ise isimleri bile hatırlamamaya başladı.

Beyin rüya yolu ile bizim çözemediğimiz duyguları sembolik vizyonlaştırmalar ile yeniden senaryo edip deşarj ediyor ve bu sayede zihin ve beden üzerindeki yük dengeleniyor.

SÖZLÜ ÇALIŞMA VE ÖRNEK CÜMLE KALIBLARI

Çalışma Örneği/konu: Değersizlik, suçlanma, başarısızlık.

- Küçükken size bunları en çok yaşatan kişiyi tespit edin. Babanız olsun bu, ve şöyle deyin;
- Şuan kendimi değersiz, başarısız ve suçlu hissediyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Babam çocukluğunda değer ve sevgi göremedi. 3-4 saniye bekleyin.
- onu hep suçladılar, takdir etmediler ve başarısızlık duygularını aktardılar. 3-4 saniye bekleyin.
- Bu duygularını taşıyamadığı için babam da zamanla bana aktardı. 3-4 saniye bekleyin
- zamanla ben de babama dönüştüm. 3-4 saniye bekleyin.
- Tıpkı onun gibi kendimi başarısız, değersiz ve suçlanmış hissediyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Bu duygulara alıştığım için, bunları bana yaşatacak kişileri hayatıma çekiyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Ama ben artık büyüdüm, artık bu duyguları taşımaya ihtiyacım yok. 3-4 saniye bekleyin.
- Artık babamın duygularını ve hayatını yaşamayı bırakıyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Babamdan aldığım değersizlik, suçlanma ve başarısızlık duygularını babama geri gönderiyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Ben artık kendimi seçiyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Artık önce kendime değer vermeyi ve kendimi sevmeyi seçiyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Artık önce kendi hayatımı ve hayallerimi seçiyorum. 3-4 saniye bekleyin.
- Artık önce benim mutluluğum ve benim geleceğim önemli. 3-4 saniye bekleyin.
- Artık önce benim duygu ve düşüncelerim önemli. 3-4 saniye bekleyin.
- Ben artık (isminizi söyleyin) seçiyorum, Artık önce Ben. 3-4 saniye bekleyin.
- Şimdilik bu kadar çalışma yeter. Çalışmayı bitiriyorum deyin ve bitirin.

BİLİNÇ DIŞININ İLİŞKİ SEÇİMLERİ

- İlk aşk veya Flört deneyiminizin ne zaman olduğunu sorsam, muhtemelen 07-18 aralığında bir skala çıkacaktır. Aslında biz flört etmeye daha bebekken başlarız ve bu, beynimizin hayatı öğrenme yollarının en temel temasını oluşturur. Erkek anne ile veya bazen ortamda en çok kim varsa abla, hala, teyze bunlardan herhangi birini seçebilir. Hatta birden fazla kişiyi dahi seçebilir.
- Kız ise baba ile flört eder veya türevleri olarak abi, dayı, amca olabilir.

İleri yaşlarda yaşayacağımız ilişkileri belirleyen faktörlerin başında, bebeklikte kurulan flört ilişkisi en büyük rolü oynamaktadır. Annesinden ayrışamamış bir birey çoğunlukla annesine çok benzer birisini hayatına çekerken, babasından ayrışamamış bir kadın ise babası gibi kişilikleri hayatına çeker.

- Ancak durum her zaman böyle değildir. Beyinde çok fazla denklem ve kod sistemi olduğu için çoğu zaman şunun kesin sebebi budur diyemiyoruz. Hemen hemen her şeyin birden fazla sebebinin olduğu bir mekanizma .
- Kadın babanın türevini hayatına çekebileceği gibi, onun tam zıttı birisini de hayatına çekebilir. Bu erkek içinde geçerlidir.
- Her şeyin aşırısı zararlıdır. Örneğin bir çocuk bebekliğinde ve çocukluğunda çok fazla sevilmiş olsun, çok fazla öpülüyor, sürekli kucakta ve etrafındaki herkes onunla sürekli ilgileniyor. Bu aşırı işgaliyeti doğurur ve ileri yaşlarında yaşayacağı ilişkisinde onun üzerine çok düşülürse, çok sevilirse bunalmaya başlar. Kişi hem ilişkim olsun ister hemde ilişkisi olunca ve yakınlık artmaya başlayınca bu durum, bilinç dışı düzeyde bebeklikteki aşırı işgaliyeti yaşadığı zannından ötürü bunalma ve sıkılmaya dönüşür. Bir süre sonra ya kendisi o ilişkiyi bitirir ya da karşı tarafı sabote ederek kendisini terkedilmeye zorlar.
- Eğer kişi çocukluğunda ihmal edilmişse ve yeterli sevgiyi alamamışsa, bu sefer ilişki içerisinde kendini yok sayıp her şeyini karşı taraf için feda eden birine dönüşecektir. o varsa vardır, yoksa yoktur. Tüm hayatı ondan ibarettir. İçindeki boşluk duygusunu o kişiden alacağı sevgi ve ilgi ile kapatabileceği yanılgısındadır ancak bilmediği bir şey var : “Kovanın altı delik.” Bebeklik ve Çocukluk çağında oluşan boşluk duygusu asla ileri yaşlarda herhangi birinden alınacak sevgi ve ilgi ile dolamaz, tam tersine yeni kişi eski boşluğa girer ancak o boşluğu dahada büyütür hayattan tekrar çıkar...

- **Platonik aşk:**

- Platonik aşkın birden fazla sebebi vardır. Bunlardan birisi kişinin anne babasının evliliklerinin çok kötü olması, bir diğeri ise çalkantılı ve ağır süreçlerin kişinin bebeklik zamanına denk gelmesi. Beyin anne babanın bu mutsuz ve olumsuz hallerini görüp evlilik = tehlike ve mutsuzluk diye kodluyor. Bunun sonucunda ileri yaşlarda kişiyi ulaşamayacağı birine aşık ediyor. Hiç aşık etmese olmaz mı peki ? Beynin konfor alanını kontrol eden mekanizma Öyle bir korumaya alıyor ki bizi, milyonda bir ihtimalde olsa yakın ilişki kurma şansımızı bırakmıyor ve ulaşamayacağımız birine aşık edip bu konunun önünü alıyor..

- **Platonik (uzaktan bağlanma)**

- Burada bilinç dışı bizi bir ilişkiden uzak tutmaktan ziyade güvenli olarak kodladığı bir sistemi devreye sokuyor. bir örnekle açıklayalım : Ali 5 yaşında bir çocuk, annesi eve destek olmak için çalışıyor ve işe gittiği zamanlarda aliyi dedesine bırakıyor. bu durum senelerce devam ediyor ve alinin bilinç dışında flört ettiği kişi annesi olduğu için uzaktan ilişki örüntüsü oluşmaya başlıyor. Buradaki uzaktan kavramı her zaman mesafeler ile tanımlanmayabilir. 0-8 yaş aralığında benlik mekanizması yani doğru ve yanlış filtreleyip ayırabilecek mekanizma henüz gelişmediği için beyin yaşadığı tüm deneyimleri mutlak gerçeklik olarak kaydediyor ve ileride yaşayacağı deneyimleri de buna göre seçiyor. **ASLINDA 0-8 YAŞ SONRASINDA KI HAYATIMIZIN 0-8 YAŞ ÖNCESİ DÖNEMİN TÜREVLERİ OLMASININ BAŞLICA SEBEBİ BUDUR.**

- **“Yakın ilişki tehdittir”** kodlaması bir şekilde daha oluşuyor: Mutlu bir kız çocuğu düşünün oyun oynuyor yaramazlık yapıyor normal bir çocuk, ama ne zaman babası ile yakınlaşsa babası ona kötü duygu aktarıyor. Bazen onu öyle yapma, bunu böyle yapma diyor bazen onun kendisi olmasına izin vermiyor ve hatta babanın iç dünyası çok travmatik olduğu için konuşmadan dahi duygu aktarımlarını yapıyor. Çocuk babadan uzaklaşınca kendi dünyasında mutlu ama baba yaklaşıncaya öfke ve olumsuzluk. İşte bu kız çocuğu ya, çeşitli bahaneler ile uzun süre yalnız kalır, ya hayatına çektiği kişi onun bu travmasını tetikleyecek biri olur (yediği yemekten konuştuğu arkadaşına kadar karışan) ya da ilişkisinde yaklaşımı doğru kişiyi hayatına aldığı halde durumlar ciddileştikçe ve yakınlaşma arttıkça huzursuz hissetmeye başlar ve ilişkiyi sabote eder. Bu yakınlaşma hem duygusal hem de fiziksel yakınlaşmayı kapsar.

HİSLERİN KAYNAĞI VE ZANNETİRİCİ AMİGDALA

- Amigdala beyinde duygularla ilgilenir. Aynı zamanda limbik sistem dediğimiz duygu-hafıza ilişkisini işlemleyen bölümdür. Ve en büyük özelliği **“ZANNETİRMEK.”**
- Çocukluğunuzda evinizin kalabalık olduğunu ve hep kötü duygusu yoğun kişilerin olduğunu varsayalım.
- Çocuk için bu uzun süreli bir travmadır. Ortamdaki duygular zamanla çocuğun beynine doğru akmaya başlar ve bu çocuk hayatta, kalabalık ortamları sevmeyen, insanlara karşı tahammülü az olan ve yalnızlığı tercih eden birisine dönüşecektir. kalabalık bir kafede oturken aniden içinize kötü bir his doğabilir veya kendinizi boğuluyormuş gibi hissedip iç çekebilirsiniz. İşte bunun sebebi amigdalanın, bulunduğunuz ortamı çocukluğunuzda bulunduğunuz o kötü duygulu kalabalık ortam ile eşleştirmesinden kaynaklanıyor.
- **BİR ÖRNEK DAHA VEREREK AÇIKLAYALIM:** Üç yaşında yolda yürürken bir hırsız, kadının çantasını çalıp kaçıyor. Amigdala oradaki tehlikeyi sezer ve hırsızın yüz mimiklerini, koşma şeklini, hızını vb. Pek çok veriyi kaydeder. Hırsız=kaydedilen veriler. Daha sonra 5 yaşına geldiniz ve parkta başka bir çocukla oynarken sizin oyuncağınızı kırdığını düşünelim. Amigdala bunu tehlike olarak algılar, sana zarar verilen bir durum = o çocuğun gülüşü, mimikleri, konuşma tarzı. Tüm bunlar eşleştirilip rafa kaldırılır. Hırsız ve oyuncağınızı kıran çocuğun ortak özellikleri sağ kaşının hafif yukarı kalkık olması olsun. 20 yaşına geldiğinde sağ kaşı hafif kalkık birini gördüğünde veya tanıştığında o kişiye dair içinde kötü bir his belirir, dersin ki bunu gözüm tutmadı, bunda kötü bir şeyler seziyorum. İşte sana o sezgileri veren aslında amigdaladır. verdiğim örnek elbette kısıtlı, verilen hissin kuvvetinin fazla olması için geçmişteki eşleşmelerin hem kişi bazında hemde ortak özellik bazında yoğun olması gereklidir.
- Amigdalanın bu özelliği beynimizin bizi hayatta tutma prensibine dayanan iyi niyetli bir çabanın ürünüdür. Ve bazen gerçekten de işe yarayan bir mekanizmadır. Çünkü bilinç dışı gerçek duygularını ve kişiliğini mimiklere, jestlere, ses tonuna ve davranış modeline yansıtır. Bazen bu durum normal bir gözlem ile anlaşılamayacak kadar mikro düzeyde gerçekleşir ancak amigdala bu konuda bir uzmandır. Yani aslında, amigdalanız etkin ve iyi çalışıyorsa aynı zamanda bir konuda kayıt deneyimleri de varsa işte o zaman şunu dersiniz : bence bu kişi yalan söylüyor veya bundan bir şey çıkacak gözüm tutmadı, ve gerçekten de biraz zaman geçtikten sonra haklı çıkarsınız.

BEYİN NELERDEN HOŞLANIR

- Beynimiz seçeneksizlikten nefret eder. Aynı zamanda bir düşüncenin dayanak noktasının olmaması da zihin/beden bütünlüğünü bozan ve beyne iyi gelmeyen bir şey. Şükredeceğiniz zaman mutlaka mantıklı bir sebebiniz olsun, herşey kötü giderken “çok şükür iyiyim” dersin ağzından çıkan ile gerçekte olan bir olmadığı için zihin/beden ayrışmaya başlar. Mesela : Görmek büyük bir nimet,görebildiğim için şükürler olsun demek doğru olandır. veya sağlıklı nefes alıp verebiliyorum bunun için minnettarım, şükürler olsun demek yine iyi bir yoldur.
- Her ne olursa olsun beyne diğer seçenekleri de sunup kabul edip, daha sonra asıl isteğinizi belirtmelisiniz. Elbette bu süreç çalışma sürecidir, zaten bu mekanizma oluşmaya başladıkça refleksif olarak arka planda beyin bunu kendi kendine yapmaya başlayacak. Mesela yalandan nefret ettiğinizi varsayalım ki nefret = o duygunun dipte sende olmasıdır, sadece bastırıyorundur. Bu mekanizmaya bağlı bir çalışma örneği verelim :
- **“Hayatta bazen yalan söylerim bazen söylemem, ikiside normaldir ikisinide kabul ediyorum ancak daha doğru olduğu için ben dürüst olmayı seçiyorum.”**
- Bu bahsettiğim çalışma sistemini hayatınıza entegre edin. Zaten çok basit ve kısa bir yöntem, istikrarlı olursanız zaman içerisinde ciddi faydalarını göreceksiniz. İçinde bulunduğunuz durum her neyse o an onu kabul edin ve tercihinizi söyleyin.
- **Para ile ilgili çalışalım:** Hayatta bazen para kaybedebilirim, bazen istediğim işi yapamayabilirim, bazen hiç para kazanamayabilirim. İsminizi söyleyin, (Ben merveyim) Bu durumu olduğu gibi kabul ediyorum, burası dünya bu sebeple her türlü deneyim mümkün. Ancak ben para kazanmayı seçiyorum, ben istediğim işi yapmayı seçiyorum, ben zenginliği ve bolluğu seçiyorum. ve ben önce kendimi seçiyorum. Cümleler arası 2-3 saniye beklenmesinde fayda var.
- **BAĞLANTILI ÇALIŞMA: (ÖFKE/BAŞARISIZLIK):** Annem ve babam çok öfkeli ve başarısız insanlardı, zamanla bana da bu duygularını attılar ve ben de onlara dönüştüm. Ama artık büyüdüm artık annem olmayı bırakıyorum, artık babam olmayı bırakıyorum. Artık annemin ve babamın öfke ve başarısızlık duygularını taşımayı bırakıyorum. Ben artık (isiminizi söyleyin) seçiyorum. Artık önce kendimi sevmeyi ve değer vermeyi seçiyorum. Artık önce kendi hayatımı önemsemeyi seçiyorum. Artık önce ben.. bu çalışma tarzı kısa ve ayrışma için etkilidir. ne zaman aklınıza gelirse yapmanız faydalı olacaktır. Bu çalışma yöntemlerini, yaşadığınız diğer duygu ve olaylara uyarlayıp çalışabilirsiniz. **“YARATICI OLUN.”**

EVLİLİĞİN KISA SÜREDE BİTME SEBEPLERİ

- Günümüzde her üç kişiden biri boşanıyor. Şu istatistiklerin çığırına bakın ve bu veriler yıllık veriler. Diğerlerinin de pek mutlu olduğu ve sağlıklı bir ilişki yaşadıkları söylenemez. Kimi, geleneklerden ötürü boşanamazken, kimi artık çocuğu olduğu için katlanmak zorunda hissediyor, kimi ise yalnızlık ve boşluk duygusu yaşadığı toksik evlilikten daha kötü olduğu için evliliği devam ettirmeye çalışıyor. Gerçekten içinde saygının, sevginin, aşkın, sadakatin ve gelişimin olduğu sağlıklı bir ilişki gördünüz mü hiç ? ya da kaç kişi gördünüz ?
- Evet beynin geçmiş ve şimdi ile kurduğu bağlantılar ve bunların sonucunda yüzeye çıkan travmaların ağırlığından ötürü işler sarpa sarıyor ancak işi evliliğe getirmiş çiftlerin en büyük sorunları o değil ; **“ANNE/BABA YANILGISI”** çiftler anne ve babalarından ayrışamadıkları için ve bilinç dışında bebeklikten gelen erkeğin flörtü anne, kadının flörtü ise baba olduğu için işler **“CİNSELLİK”** noktasında sarpa sarıyor. Çiftler cinsel ilişkiye girdiklerinde aslında bilinç dışında biri babasıyla diğeri annesiyle girmiş oluyor. Beyin bunun ne kadar yanlış bir şey olduğunu kodsız olarak bildiği için çiftlerin arasına önce cinsel soğukluk girmeye başlıyor ve bu bilinç dışındaki **“anne/baba ile cinsellik olamaz”** kodlamasının bir tezahürüdür. Zaten travmalarını çalışmamış olan bu çift, devreye giren bu kodsız mekanizma ile kavgalarının ve anlaşmazlıkların dozajını arttırıyorlar. O saçın neden böyle, tek yaptığı yiyip içip yatmak, anca magazin izle dur, eve para getirmekle kocalık olmaz, bir kere düzgün bir yere götürmedin beni gibi onlarca konu sorun edilir. Aslında iki tarafın bilinç dışı zaten ayrılmaya karar verdiği için önce cinsel soğukluk başlar, sonra birbirlerinin sevmedikleri şeyleri arttırmaya başlarlar aynı zamanda daha küçük meseleler bile batmaya başlar ve soluk boşanma salonunda alınır.. Çiftler eğer doğru bir terapi alır ve istikrarlı bir çalışma yaparlarsa, zamanla aralarındaki bağ eskisinden daha da kuvvetlenmeye başlar ve ilişki her yönüyle iyileşmeye başlar. Ancak eğer kişiler gerçek bir bağ hiçbir zaman kuramamışlarsa, o zaman da anlaşmalı ve sağlıklı bir şekilde ayrılmaya karar verirler. İki tarafta acı çekmez ve iki tarafta bu ilişkinin onlara çok şey kattığı ancak artık birlikte olmamaları gerektiği konusunda hemfikir olurlar. Evli çiftlerde ilk seçenek daha çok görülürken, sevgili olanlarda 2. Seçenek daha çok görülebilir.
- Anne/Baba ayrışmaları için dilinize şu cümle kalıplarını pelesenk edin :
- Annem başka biri ben başka biriyim/Babam başka biri ben başka biriyim.
- Amigdalanın, 10 bin tekrardan sonra ayrışmayı başlattığı söylenir ancak bu noktaya takılmayın. Tavsiyem en az 2 ay boyunca tıpkı zikir çeker gibi her aklınıza geldiğinde tekrarlamayın. Yalnızsanız sesli söyleyin, insanların içindeyseniz içinizden. Hayatınıza bir süreliğine bu cümle kalıbını yerleştirin. İki kişiyi aynı süreçte çalışırsanız bir taşa iki kuş vurmuş olursunuz, yinede size kalmış bir şey.

SİSTEMİN ÖZETİ VE UNUTULMAMASI GEREKENLER

- Ne düşünürseniz değil, neye inanırsanız onu yaşarsanız ve gerçek inançlarınız en dipte olanlardır. Onlara ulaşmak için emek ve sabır gerek.
- Var olan travma veya ağır duygular çözülmek için seni bazı olay ve ortamların içine sokar. Kişiler ve ortam değişebilir ancak eninde sonunda yüzleşilecek duygular yine aynıdır.
- Yeni tanıştığınız kişiler bağ kurduktan sonra yeni değil, geçmişte ayrışamadığınız kişilerin türevlerine dönüşürler. Hatta bazen bu ilk anda olur, seni uzun zamandır tanıyor gibiyim dersiniz.
- Eğer başınıza gelen olaylardan dersler alıp, duygularınızı yaşamaz, yaslarınızı tutmazsanız aynı döngüleri farklı zaman aralıklarında yaşar durursunuz. Bir süre sonra bilinç dışı sizi her noktadan zora sokar ve kaçamayacağınız bir bunalım ve çaresizliğin ortasında kalırsınız. Amaç ve niyet iyi olsada bu evre zordur. (3.evre)
- Sorgulamaz ve aktarımların kaynaklarını bulamazsanız, ben böyleyim beni kabul eden böyle etsin mantığında devam ederseniz hiçbir zaman kendi benliğinizi oluşturamazsınız. Düşünsene sinirlendiğin o nokta aslında annenin sinirlendiği nokta, sen bu aktarımı aldın ve bunu ben zannediyorsun ancak o sen değilsin.. elbette insanlar oldukları gibi kabul edilmeli, burada bahsettiğim nokta kabul edilen kişi bile siz değil, sizin geçmişinizin birleşimi..
- Her toprakta her tohumun yetişmediği gibi, Her beyinde de her travma yetişmez ve büyümmez. Bu sebeple dört kardeşten dördü de farklı kişiliklerde olabilirler, aklınız karışmasın.
- Bilinenin aksine **TERAPİ SÜRECİ, İYİ HİSSETMENİZ GEREKEN DEĞİL KÖTÜ HİSSETMENİZ GEREKEN BİR SÜREÇTİR.** Ve bu yolun kısa olduğunu zannedip sabırsızlık etmeyin. Büyük dönüşümler ilk altı aydan sonra ortaya çıkmaya başlarlar. Emek ve istikrarla devam edin, **“İSTIKRAR HER ŞEYDİR!”**
- Kendinizle çalışmadığınızda 40-50 yılda alacağınız yolu, düzenli çalışmalar ile 2,3 yılda almak mümkündür. Süre uzun gibi gelebilir ancak 2,3 yıl öncesini bir düşünün ne ara geçti...
- Hayat içerisinde daima bu bilgiler eşliğinde bağlantılar kurun, çalışmaları yapıp geçmeyin ve başka insanlara öğretmeye çalışın. **BEYİN ANCAK ÖĞRETMEYE ÇALIŞTIĞI ZAMAN GERÇEKTEN ÖĞRENEBİLİYOR.**
- Siz gerçek kendiliğinizi oluşturmaya başladıkça ilk olarak en yakınlarınız sizden rahatsız olmaya başlayabilir, bu durumu normal kabul edin. Çünkü siz artık konfor da ve otopilot modunda stabil yaşayan kişiler değilsiniz. Artık her şeye evet diyen biri yok. Gerçek kendilik, bunu oluşturmayan kişileri rahatsız eder.
- Kişi bir şeyden rahatsız oluyorsa, ya en dipte o duygu onda vardır, ya da olmak isteyip veya yapmak isteyip de yapamadığı bir şeyin yapıldığına şahitlik ediyordur. Elbette en dip arzular bunlar. Bu durumu her şeyi kabul etmek olarak düşünmeyin, Burada ayırım noktası yüksek bir duygu hissedilmesi. Hepimizin bir yolu var ve seçimlerimiz olmak zorunda elbette. Sevdığım bir söz ile bitirmek istiyorum : **“Bizler başımıza gelen olayların toplamı değiliz, bizler olmayı seçtiğimiz kişileriz...”**

